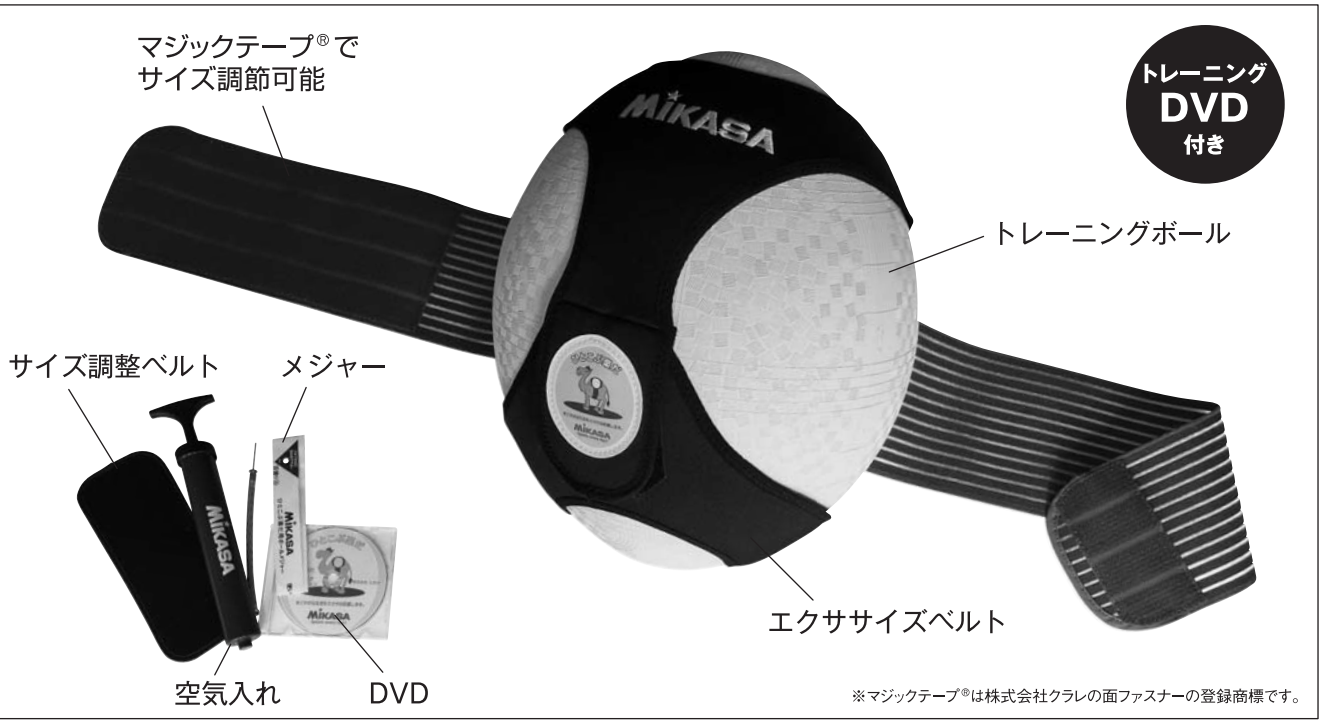
MIKASA
Sports every day!

ひとこぶ楽だ® 取扱説明書

はじめに-このたびは「ひとこぶ楽だ®」を購入いただき、誠にありがとうございます。安全にご利用いただくために、必ずご使用前に本注意書きをお読みください。また、本注意書きはいつでもお読みになれるよう大切に保管してください。

〈商品概要図〉



健やかにすごすことはわたしたちの願いです。いつまでも若々しく健康的な生活を送るには、日々気軽に身体を動かせるような環境が必要です。
「ひとこぶ楽だ®」は手軽に背筋を鍛えることができます。これはミカサが自信を持って提案するまったく新しいトレーニングツールです。やわらかいボールを用いたトレーニングは過大な負荷を身体にかけることがありません。運動と同時にマッサージ効果が期待されるため、心地よい刺激を楽しむだけで、ある程度のトレーニング効果が期待できます。また、使用する体勢によっては本格的なトレーニングも可能ですから、さらなる筋肉増強トレーニングツールとしても使用可能です。
是非、みなさまの健やかな毎日のために「ひとこぶ楽だ®」をお役立てください。

ひとこぶ楽だ® は株式会社ミカサの登録商標です

用途

・背筋強化トレーニング　・腹筋強化トレーニング　・バランストレーニング　・ストレッチ

特徴

・柔らかくて丈夫なボールの弾力性を利用して筋力強化トレーニングができます。
・負荷を自分で調整でき、無理なくトレーニングすることができます。
・ベルトでボールを固定できるため、安定した姿勢で運動することができます。
・筋力強化トレーニングだけでなく、効果的なストレッチが可能です。
・ボールは空気が抜けにくく、天然ゴムアレルギーの心配のない特殊合成ゴムを使用しています。
・ベルト、ボールの固定はマジックテープ®を採用しているためワンタッチでできます。

〈はじめにお読みください〉

・本製品は体力向上のために用いられるものであり、腰や背中の疾患を治療できるものではありません。
・身体にあわせてベルトをしっかりと固定してください。サイズが合わない場合は、「サイズ調整ベルト」を用いてサイズ調整してください。「サイズ調整ベルト」の使い方は取扱説明書の4ページをご覧下さい。

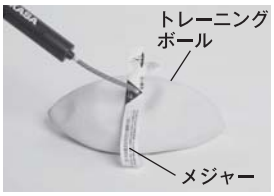
〈ご使用上の注意　必ずお読みください〉

⚠ 警　告	●異常の発生や症状の悪化を防ぐため、次の場合は使用しないでください。 1.高血圧や心臓病などの血行に障害のある方。 2.体調が悪い時、身体に異常がある時。 3.飲酒及び酒気帯びの時。 4.運動困難な方の使用はご遠慮ください。バランスを崩して思わぬ怪我をする場合があります。 ●ボールに傷や穴があいていないか確認してください。ボールが急激にしぼんでいた場合にはボールに傷や穴があいている可能性があります。 ●ガラスの破片や釘等の尖ったものが刺さりますとボールに穴があきますので、屋外でのご使用はご遠慮下さい。 ●ベルトをきちんと締め、安定した状態で使用してください。 ●耐荷重(300kg)を必ず守って下さい。 ●保管は直射日光の当たらない場所で保管して下さい。 ●本製品の加工、改造、修理は行わないでください。 ●定められた用途以外に使用しないでください。 ●使用中に気分が悪くなったり、体に異常が発生した場合は、直ちに使用を中止し、医師に相談してください。
⚠ 注　意	●マジックテープ®で衣服を傷めないように注意してください。 ●ベランダや階段付近の転落の恐れのある場所や、火気や暖房器具等の近くでは使用しないで下さい。 ●周りに障害物のない広い場所でご使用下さい。 ●お子様が使用する時は、必ず保護者や指導者のもとでご使用下さい。 ●使用しないときはボールを片付けてください。不意に踏んだりすると、転倒の危険があります。

〈商品をセットします〉

ボールに空気を入れていきます。

・空気の入っていない状態を確認して針を空気穴に刺して下さい。
・空気の量は付属のメジャーを目安にして下さい。

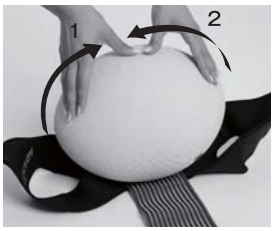


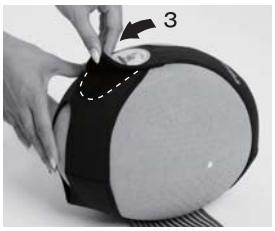
⚠ 注　　意

・ボールを傷つけないように空気を入れて下さい。
・確認せずに針を刺した場合には、ボールを傷つける事があります。
・ご使用の際は必ずボールに空気が入っているかをご確認下さい。
・もしご使用中に空気が漏れた場合はただちに使用を中止し商品をご確認下さい。
・空気が入ってない状態から針を刺すときは、ボールをつきやぶらないようにして下さい。

ボールとベルトをセットします。

ベルトの仕様をご確認下さい。ベルトの写真矢印の部分に膨らませたボールをはめ込みます。





⚠ 注　　意

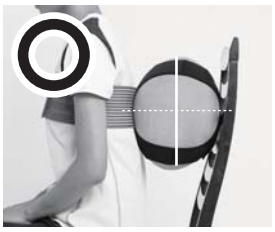
運動中の事故につながりますので、しっかりとセットできているかご確認下さい。

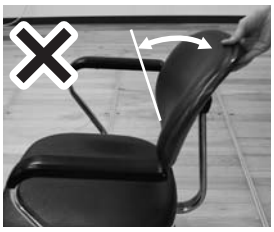
〈運動環境の注意点〉

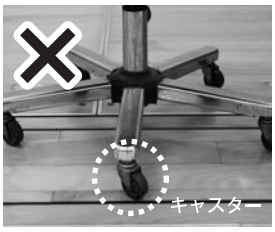
本品はトレーニング時に椅子を使用します。ご使用前に必ず安全確認を行って下さい。

【背もたれのある椅子の場合】

・装着時、背もたれ部分にボールが半分以上あたる椅子をお選びください。
・背もたれが動くまたはキャスター付きの椅子は運動の妨げになりますので、お避け下さい。
・ご使用前に椅子に、故障がないかしっかりとご確認下さい。





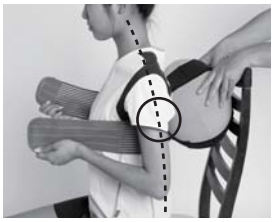


【背もたれのない椅子の場合】

・壁を使ってトレーニングを行います。
・ご使用前に椅子に緩み、故障がないかしっかりとご確認下さい。

※曲面の壁は運動時不安定となりますので、お避け下さい。
※ドア並びにドア周辺は危険の為避け下さい。

〈基本動作〉



1.背中に装着します

・ボールの中心部分が背中を曲げた時に一番上に来る位置に合わして下さい。
・ベルトを胸下に回しマジックテープ®で留めます。

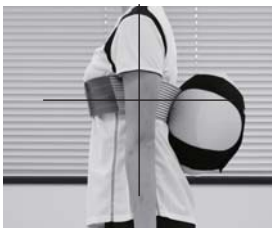
【サイズ調整ベルトの使い方】

ブルーのベルトでは調整できない方は、サイズ調整ベルトでベルトの長さを調節してご使用できます。写真のようにベルトの接着点を確認してご使用下さい。

【エクササイズベルト取扱上の注意】

・ベルトはしっかりと締めて、装着後ゆるみがないかベルトを引っ張るなどして確認してください。
・サイズ調整ベルトを使用するマジックテープ®の取り扱いにご注意ください。

※接着面を間違えると衣服を傷つける場合があります。



2.椅子に座ります

ボールがあるため、深く腰をかける事はできません。負荷をかけない状態でボールの幅が取れるように腰を掛けます。この時に腰は必ず９０度に立った状態にして下さい。

○ 正しい姿勢

× 悪い姿勢

⚠ 注　意

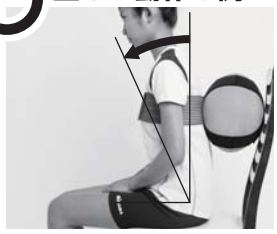
姿勢が悪い状態で使用すると、効率的に運動できず、トラブルの原因となります。※背中が曲がった症状がある方も正しい位置、座り姿勢で使用すれば、問題ございません。

3.動作の注意点

1.頭から腰までがまっすぐに伸びた状態で運動を行います。

背筋が曲がっていたり、押して戻す際に首が触れないようにして下さい。

○ 正しい動作の例



× 悪い動作の例※頭が振られている

2.押して戻す運動です。

背中でボールを意識しながらゆっくりと押して、ゆっくりと元の位置に戻します。

⚠ 注　意

頭が振られると振動により気分が悪くなる場合があります。

〈基本トレーニング方法〉

背筋運動

【初級者編】

背筋トレーニングは「ひとこぶ楽だ®」の基本運動です。ワン・ツー・ワン・ツーのリズムで、背中でボールを押しましょう。

押して戻す動作10回×3セット

押して戻す運動で1回。これを10回で1セットです。
1日3セットを目標に頑張りましょう！

※使い始めは無理なく運動をして下さい。基本運動に体の負担を感じる方は1セットから体を慣らすことをおススメします。

押して戻すだけの運動です。強く押す必要はありません。体の自重に任せてゆっくりと押して下さい。

【中級者編】

背筋の基本運動に慣れて来た方にはアイソメトリック法、リズム法を活用する事でより効果的な筋力トレーニングをしやすくなります。

1.アイソメトリック法（動きを止めるトレーニング法。止める運動なので、体に負担が少ない運動方法です。）
背中でボールを押した状態で息を吐きながら、10秒間静止します。

10秒静止×3セット

押して10秒静止後、戻す動作で1セットです

⚠ 注 意

アイソメトリック法は静止時でも息を止めず、ゆっくりと息を吐きながら、行うようにしてください。心臓に負担がかかります。

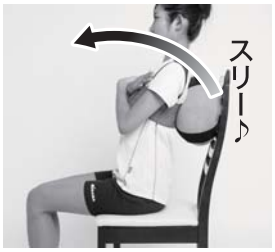
基本姿勢からボールを押します。

ボールを押した状態で息を吐きながら10秒静止します。

2.リズム法（基本運動の押す動作にリズムをつける事で、効果的な運動をする方法です。）
ワンツースリーのリズムの中で押す強さを変えていきます。

押して戻す動作10回×3セット

押す戻す運動で1回。これを10回で1セットです。



ワンツースリーのリズムで押していきます。ワンツーで軽く押しスリーでより強く押していきます。

【上級者編】

1.床で行なう運動
基本運動、アイソメトリック法、リズム法を床で行なう事で、より高い運動効果を得る事ができます。

※ボールの位置の調整をして下さい。腰の位置にボールを設定すると動きやすくなります。

押して戻す動作10回×3セット

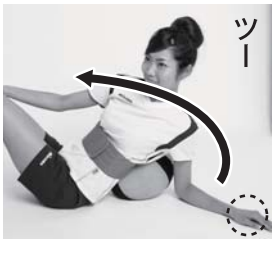
運動方法は椅子着席時と同じです。動きにくい為、負荷はよりかかります。

2.斜め押し法（斜めにねじりながら行うとレーニング方です。より高い負荷をかける事ができます。）
ねじりながら左右それぞれ10回の運動です。

左右それぞれ10回×3セット

背筋をまっすぐ伸ばし床に手をつき⇒手をついた方の背中を意識しながら体を軽く支えます。⇒ボールを押します。

背筋をまっすぐ伸ばし床に手をつきます。



手をついた方の背中を意識しながら体を軽く支えますボールを押します。

〈使い方を変えて腹筋運動、バランス運動にチャレンジ！その1〉

腹筋運動

腰のあたりにボールを当てて、行う運動です。腰でボールを押すだけで、ボールの反発力によりカンタンに腹筋運動をする事ができます。

基本姿勢：

腰のあたりにボールを当てて、脚を三角に曲げた状態からスタートします。

※ボール位置を腰から背中に変える事で、より腹筋に負荷がかかりやすくなります。

<腹筋の運動ポーズ>

【初級者編】

腹直筋の運動1

お腹の真ん中の筋肉を鍛える運動です。

押して戻す動作10回×3セット

腰でボールをゆっくりと押して、体を持ち上げる動作で1回です。

【中級者編】

腹直筋の運動２

呼吸法とボールの弾力を使ったトレーニングです。

息を吐きながらボールの弾力を利用して起き上がり、息を吸いながら寝た状態に戻ります。

1.アイソメトリック法(動きを止めるトレーニング法。止める運動なので、体に負担が少ない運動方法です。)

背中でボールを押した状態で息を吐きながら、10秒間静止します。

起き上がり、戻る運動を10回×3セット

一気に体を持ち上げる。呼吸と動きを合わせてするのがポイントです。

息を吐きながら一気に起き上がります。

息を吸いながらゆっくりと戻していきます。

【上級者編】

外腹斜筋の運動＆わき腹の筋肉のトレーニング

仰向けの状態から息を吐きながら斜めに起き上がり、息を吸いながら元の状態に戻ります。

起き上がり運動を左右に10回ずつで1セット×3セット

息を吐きながら斜めに体を持ち上げる、吸いながら元の位置に戻る。

〈使い方を変えて腹筋運動、バランス運動にチャレンジ！その2〉

バランス運動

体を不安定な状態にしながらトレーニングをする事で、バランス能力を高める事ができます。また効率的に筋力トレーニングができます。

〈上半身のバランス運動〉

【初級者編】

ブリッジ腹筋／背筋のバランス運動

それぞれのポーズで10秒静止

不安定なボールの上でバランス運動をする事で、トレーニング効果が期待できます。

【中級者編】

仰向けバランス／背筋のバランス運動

それぞれのポーズで10秒静止

腰をうかせた状態で両足をボールにのせる事により、不安定な体勢に。

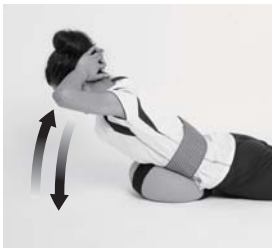
腰が地面につかないようにバランスを保ちます。

【上級者編】

上体そらし／背筋のバランス運動

体を反らして戻す運動を10回×3セット

背筋をかなりつかう運動です。



〈下半身のバランス運動〉

【初級者編】

片足立ち

片足を載せて30秒を目安に静止

※ボールを安定させる為、マジックテープ®を合わせ、ベルトを折り曲げた状態で床に設置して下さい。
※体力に自信のない方は椅子などの補助具をご使用ください。

【上級者編】

両足立ち

両足を載せて30秒を目安に静止

※ボールを安定させる為、マジックテープ®を合わせ、ベルトを折り曲げた状態で床に設置して下さい。
※写真のように屈伸運動をするとより効果的です。

⚠ 注 意

体力に自信のない方は、この運動は行わないで下さい。転倒の危険があります。

〈仕上げのトレーニング方法〉

ストレッチ運動

ストレッチ運動はトレーニングで動かした体や筋肉を伸ばす事で体のコンディションを整えます。

〈腰のばし＆背筋のばし〉

ストレッチしたい場所にボールを置いて下さい。
息をゆっくりと吸ってゆっくりと吐きながら、ストレッチします。

※ボールの高さが体に合わずストレッチしにくい場合は枕を併用するとストレッチしやすくなります。

〈ねじりのばし、椅子に座って行う、上半身のストレッチ〉

背中でボールを押しながら、左右にねじります。

気軽に、楽しくできる商品です。
毎日、継続したご使用をおススメ致します。

〈取扱上の注意〉

・本説明書に記載している以外の使用は事故の原因になりますので、お止め下さい。
・運動の目的以外にボールの上に足を乗せないで下さい下さい。
・汚れた場合は固く絞ったぬれタオルでふき取って下さい。
・保管はマジックテープ®にほこりがつかない様合わせて保管して下さい。
・小さなお子様の手に届かない場所に保管して下さい。

共同研究者
広島大学大学院医歯薬保健学研究院
教授、医学博士、理学療法士 浦辺幸夫

私たちの日常生活では、背筋を鍛えることがほとんどなくなってしまいました。その結果、徐々に姿勢がわるくなり、それが腰痛などの原因になることがよく知られています。「ひとこぶ楽だ®」を使用した背筋のトレーニングでは、専用の背筋トレーニングマシンで20kgの荷重を加えたときと同じ強さの背筋活動が行えることがわかりました（第23回日本運動器科学会2011年で発表）。背筋は私たちが寝ているとき以外に働き続ける大切な筋肉です。
家庭で無理なくご自身の体力に応じたトレーニングすることで、大きな効果が得られると考えています。手軽に気持ちよく背筋を鍛え、姿勢をよくして、健康な生活を続けてください。

〈品質表示〉

■材質／（ボール）：合成ゴム　（ベルト）：ポリエステル、ナイロン、天然ゴム、ポリウレタン
■適応サイズ／（胸まわり）70～105cm　■耐荷重／300kg　■日本製
※付属品／サイズ調整ベルト、空気入れ、メジャー、DVD

株式会社ミカサ
〒733-0002　広島市西区楠木町3丁目11番2号
TEL：082-237-5142
http://www.mikasa-sportech.jp

MIKASA
Sports every day!